

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

3	4	5	6	7
Couscous amb verdures (1) Croquetes de pollastre amb amanida (1,3,5,7,9) Fruita	Amanida Verda d'arròs (carbassó, bròquil i pèsols) Lluç al forn amb verdures (4,6,11) Fruita	Ciurons amb verdures saltejades (10) Ou a la planxa amb patata fregida (5) Fruita	Espaguetis bolonyesa (1,5) Lasanya de carbassó amb cuixot i formatge (3,7) logurt (3)	Crema de llegum i verdura (10) Pastís de carn (1,5) Fruita
10	11	12	13	14
Fideus de brou (1,5) Mussola a la planxa amb menestra (6) Fruita	Crema de verdures amb crostons (1) Truita de patata bollida i pebrot vermell amb amanida (5) Fruita	Ciurons escaldins amb ceba, tomàtiga i pastanagó (10) Salsitxes fresques de pollastre amb brots tendres (10) logurt (3)	Amanida campera (patata, tomàquet, pebrot, ou) (5) Bacallà amb salsa de pastanagó i verdures saltejades (6) Fruita	Macarrons integrals amb salsa de verdures (1,5) Pitera de pollastre a la planxa amb enciam, tomàquet Fruita
17	18	19	20	21
Crema de pastanagó Albergínia farcida de carn picada amb patata al forn Fruita	Sémola de pasta amb brou de verdures (1,5) Bollit de rap amb verdures (6) logurt (3)	Tumbet (patata, albergínia, carbassó i ceba) Truita francesa amb formatge i brots tendres (3,5) Fruita	Arròs de peix (4,6,10,11) Lluç a la planxa amb tomàquet trempat (4,6,11) Fruita	Mongetes blanques amb trempó Pizza de cuixot i formatge (1,3,7) Fruita

JUNY

- L'oli emprat per cuinar és d'oliva o de girasol alt oleic.
- Els iogurts contenen menys de 12g/100g de sucres afegits
- L'única beguda emprada serà aigua
- La fruita i verdura és fresca i de temporada.
- Hi ha alternança amb pa blanc, integral, morè i xeixa.

**BONES VACANCES D'ESTIU !!!**

Num.Col: 0081

Els plats poden contenir els següents al·lèrgens:

1.Gluten, 2.Grans sésam, 3.Lactis, 4.Mol·luscs, 5.Ous, 6.Peix, 7.Soja, 8.Mostassa, 9.Fruits de closca, 10.Sulfits, 11.Crustacis, 12.Cacauets, 13.Api, 14.Tramussos

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**FECIB
Col·legi Verge de Montsió
Porreres

3

Crema freda de meló i
pèsols saltejat amb pernil
i xips de patata
Fruita

4

Amanida d'estiu
(lletugues, tomàquet,
pebre, albercoc i
formatge fresc) i pa amb
oli

5

Croquetes de bacallà
amb amanida de bulgur
Fruita

6

Crep de verdures i
tonyina
Fruita

7

Pa amb oli amb amanida
formatge de cabra, nous i
mango

10

Gaspatxo i pitera de
pollastre a la planxa amb
patata
Fruita

11

Sardines a la planxa amb
patata i verdura
Fruita

12

Pizza casolana de
verdures amb ou
Fruita

13

Quinoa saltejada amb
verdures i edamame
Fruita

14

Saltimboca amb arròs i
verdure
Fruita

17

Llenguado a la planxa
amb amanida i puré de
patata
Fruita

18

Llibret de llom amb
formatge i amanida
Fruita

19

Crema de carbassó i
pèsols amb crostons
Fruita

20

Tacos amb guacamole i
pollastre marinat
Fruita

21

Boquerons fregits amb
salsa de tomàquet i
amanida
Fruita**JUNY**

Amb aquestes combinacions compteu amb un menú variat i equilibrat tant al dinar com al sopar.

Podeu trobar més receptes saludables al meu perfil de instagram @victoria_nutricionista o a qualsevol pàgina web de receptes.

BONES VACANCES D'ESTIU !!!

Num.Col: 0081

Els plats poden contenir els següents al·lèrgens:

1.Gluten, 2.Grans sésam, 3.Lactis, 4.Mol·luscs, 5.Ous, 6.Peix, 7.Soja, 8.Mostassa, 9.Fruits de closca, 10.Sulfits, 11.Crustacis, 12.Cacauets, 13.Api, 14.Tramussos